

学生の手作りレシピ

ミートソース スパゲティ

【1人分:574kcal】



材料(4人前)

- 1.スパゲティ
 スパゲティ …………… 360g
 オリーブ油 …………… 小さじ2
 サラダ油 …………… 小さじ2
- 2.ミートソース
 牛ひき肉 …………… 100g
 豚ひき肉 …………… 100g
 玉葱…………… 170g
 人参…………… 25g
 にんにく …………… 少々
 サラダ油 …………… 小さじ3/4
 バター …………… 20g
 薄力粉…………… 大さじ2
 ケチャップ …………… 大さじ4
 とんかつソース …………… 大さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 コンソメ …………… 少々
 水…………… 160ml
- 3.トッピング
 ドライパセリ…………… 少々

作り方

- ①玉葱・人参・にんにくはみじん切りにする
- ②鍋に分量の水・コンソメを入れ加熱しストックを作る
- ③別の鍋にバターを入れ弱火で溶かし、薄力粉を加えて手早く混ぜる
- ④③が褐色になるまで炒め、②の半量を少しずつ加え混ぜる
- ⑤別の鍋でひき肉・①を炒め、②の半量を加えて人参が柔らかくなるまで煮る
- ⑥⑤に④を加え、調味料で味を調える
- ⑦スパゲティを茹で油を絡める
- ⑧⑦を器に盛り付け⑥をかけ、ドライパセリをふりかける

～POINT～

ミートソースを仕上げたからスパゲティを茹でて、茹でたてをいただく